Nasledujúce preložil Julo z angl. originálu knihy „I“, 2003 od Dr.Davida Hawkinsa, zo strany XXVI

1. **Postup na dosiahnutie takého vysokého stavu vedomia**

Ľudia sú zvedaví a pýtajú sa Dr. Hawkinsa: „Ako je možné dosiahnuť taký vysoký stav vedomia?“

1 **V prvom rade musí vo vás existovať neotrasiteľné rozhodnutie, že cieľom je dosiahnuť tento stav.**

%

2Na základe tohto rozhodnutia vznikne oddanosť k disciplinovanosti účinkovať v živote s neoblomným a stále prítomným odpúšťaním a láskyplnosťou,

a to bez výnimky, teda ku všetkému, čo prichádza do nášho vedomia.

3 Nevyhnutná podmienka je pritom mať súcit a ochotu, porozumenie vidieť nevinnosť,

a to v každom a vo všetkom, teda aj vrátane seba a vlastných myšlienok.

4 Okrem túžby dosiahnuť vysoký stav vedomia je potrebné zanechať všetky ostatné túžby.

S tým súvisí vzdanie sa nástojenia, aby bolo po mojom,

inými slovami vzdať sa svojej vlastnej vôle.

%

5 Pri tom, ako sa každá tendencia vlastniť myšlienku, pocit, túžbu a či skutok uvoľňovali a odovzdávali Bohu, myseľ postupne utíchala.

6 Týmto postupne utíchalo zdôvodňovanie a pestovanie si príbehov,

a nakoniec sa rozptýlili aj idey a koncepty s nimi súvisiace.

7 Keď sa človek vzdá autorstva a priania vlastniť myšlienky,

prestanú sa rozvíjať do detailov a začnú sa rozpadávať v priebehu vytvárania.

8 Nakoniec bolo možné vzdať sa energie sprevádzajúcej samotný proces myslenia,

a to predtým ako sa vôbec myšlienka začala vytvárať.

%

9 **Táto činnosť sústavného a nepretržitého sústredenia sa,**

**nedovoľujúca ani jediný okamžik rozptýlenia od priebežnej meditácie,**

**pokračovala počas vykonávania bežných, každodenných aktivít.**

Predošlé preložil Julo z angl. originálu knihy „I“, 2003 od Dr.Davida Hawkinsa, zo strany XXVI